

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Desain Grafis

Menurut Landa (2011), dalam buku *Graphic Design Solutions 4th Edition*, desain grafis adalah bentuk komunikasi visual yang dipergunakan untuk menghantarkan pesan atau informasi kepada audiens. Desain grafis ini merupakan hasil visualisasi dari suatu gagasan berdasarkan proses penciptaan, pemilihan, dan organisasi elemen-elemen visual. (p.2)

2.1.1 Elemen Desain

Menurut Landa (2011), dalam buku *Graphic Design Solutions 4th Edition*. Elemen-elemen desain terdapat 4 jenis, yaitu:

1. Garis

Garis merupakan titik satuan terkecil dari suatu garis. Sebuah garis memiliki peran komposisi dan komunikasi. Garis juga dikenal berdasarkan panjangnya, bukan lebarnya. Garis bisa halus, lurus, melengkung, tebal, dan tipis. (p.16)



Gambar 2.1 Garis

Sumber: <https://www.sintiaastarina.com/the-stories-of-choo-choo-citra-marina/>

2. Bentuk

Bentuk adalah segmen dari garis yang membentuk suatu area tertutup atau jalur tertutup. Secara prinsip, bentuk terdiri dari dua dimensi yang diukur dalam tinggi dan

lebar. Permukaannya dibentuk baik sebagian atau seluruhnya oleh garis, dengan bahan dasar bisa berupa garis itu sendiri, atau diisi dengan warna, pola, dan tekstur. (p.17)

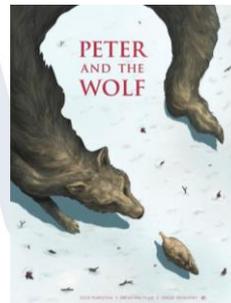


Gambar 2.2 *Shapes*

Sumber: <https://www.nytimes.com/2016/11/03/books/review/best-illustrated-books-of-2016.html>

3. **Figure and Ground**

Figure and Ground adalah konsep dalam persepsi visual yang memisahkan objek utama (*figure*) dan latar belakang (*ground*) dalam suatu komposisi dua dimensi. Dan menciptakan sebuah komposisi visual yang jelas dan bermakna dari sudut pandang pengamat baru. (p.18-19)



Gambar 2.3 *Figure and Ground*

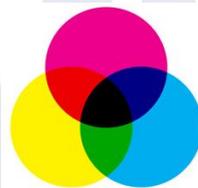
Sumber: <https://studycorgi.com/gestalt-theory-and-its-application-in-design/>

4. **Warna**

Warna adalah salah satu elemen desain yang sangat berpengaruh dan mampu memprovokasi perasaan. Warna dapat terlihat pada permukaan suatu objek, dirasakan, dan disebut sebagai cahaya pantulan atau warna pantulan. Terdapat empat unsur utama dalam warna, yaitu *Hue* (tint),

Value (kecerahan), *Saturation* (kejenuhan), dan *Temperature* (suhu warna). Selain itu, warna juga dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu warna hangat (*warm tone*) dan warna dingin (*cool tone*). Secara umum, warna dibagi menjadi empat kategori, yakni warna primer, sekunder, tersier, dan netral. (p.19-20)

Warna CMYK, yang meliputi *cyan* (biru-hijau), *magenta* (merah-ungu), kuning, dan hitam, adalah warna yang umumnya digunakan dalam proses pencetakan atau cetak. Warna-warna ini dikenal sebagai warna primer subtraktif. Dalam proses pencetakan, CMYK digunakan untuk menciptakan berbagai warna dalam fotografi, seni, dan ilustrasi. Proses ini melibatkan pencampuran berbagai persentase dari empat warna CMYK untuk menghasilkan spektrum warna yang lebih luas pada media cetak. Hitam (K) ditambahkan untuk meningkatkan kedalaman dan ketajaman dalam cetakan, mengimbangi kekurangan dalam pencampuran tinta CMYK.



Gambar 2.4 Warna CMYK

Sumber: <https://revou.co/kosakata/cmyk>

5. Psikologi Warna

Warna dalam desain grafis dapat melambangkan tujuan, perasaan, atau ide tertentu. Menurut Chris Iszikowski & Sue Peacock, terdapat reseptor yang disebut sel ganglion di bagian retina mata yang paling sensitif terhadap warna yang dapat membuat lebih rileks dan tidur lebih nyenyak. Secara psikologis setiap warna mempunyai arti yaitu:

a. Biru

Menurut Sue Peacock, warna yang nyaman saat istirahat adalah biru. Jika ingin tidur nyenyak di malam hari, para ahli menyarankan untuk menggunakan warna biru. Warna biru cenderung memberikan efek menenangkan pada otak. Dalam berbagai penelitian, warna biru dikaitkan dengan penurunan pernapasan dan detak jantung seseorang, menjadikannya warna yang bagus untuk membantu orang tidur lebih nyenyak. Psikolog tidur dan pelatih tidur Katherine Hall, yang bekerja di *Somnus Therapy* setuju dengan Sue Peacock. Biru muda, secara ilmiah dikaitkan dengan ketenangan dan relaksasi. Otak lebih sensitif terhadap warna biru dibandingkan warna lain berkat reseptor khusus yang disebut sel ganglion, yang terletak di retina. Sel ganglion mengumpulkan informasi dari lingkungan visual dan mengubah informasi tersebut menjadi sinyal kimia yang dikirim ke hipotalamus, bagian otak yang bertanggung jawab memproduksi hormon seperti melatonin dan kortisol. Melatonin merupakan hormon tidur dan mempengaruhi siklus tidur-bangun. Biru adalah warna yang tidak merangsang, ketika melihat warna biru, hipotalamus memproduksi lebih banyak melatonin dan lebih sedikit kortisol.

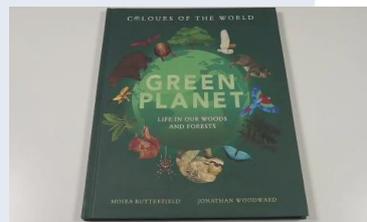


Gambar 2.5 *Blue Color*

Sumber: <https://insight-unlimited.com/product/the-art-of-life-wigand-sugandi-%28ind%29>

b. Hijau

Warna hijau mengingatkan pada alam. Menurut Peacock, warna hijau mampu menciptakan suasana nyaman, tenang dan damai. Hal ini dikarenakan hijau merupakan warna yang tidak dapat menstimulasi. Hijau juga merupakan warna lain yang mudah dilihat dengan mata telanjang karena, seperti biru. Selain itu, warna hijau yang terbaik untuk tidur sebaiknya merupakan perpaduan warna biru, warna *soft green* atau *sage* yang lembut dan natural agar bisa membuat lebih tidur nyenyak.

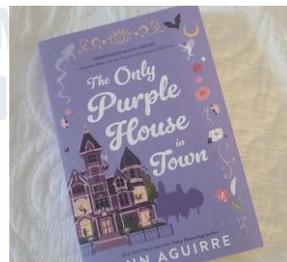


Gambar 2.6 Green Color

Sumber: <https://www.bookxcess.com/products/green-planet-life-in-our-woods-forests>

c. Ungu

Warna ungu dan terutama ungu muda seperti *lilac*, *lavender*, *soft purple* atau *pale* lainnya dapat menimbulkan kesan lembut dan damai. Penggunaan warna ungu menciptakan rasa keseimbangan dan menenangkan pikiran sebelum tidur.



Gambar 2.7 Purple Color

Sumber: <https://pangobooks.com/books/76939ffc-9794-4a86-bc11-cb5cb2ff3e2e-nVGrZbmeS9dvDxnuu8kbDmEaqPt2>

d. Pink

Warna pink yang lebih lembut atau *soft peach* selain dikenal sebagai warna romantis dan memancarkan kasih sayang, juga dapat menciptakan rasa dan suasana yang rileks atau dapat menenangkan, memberikan kelembutan.



Gambar 2.8 *Soft Pink Color*

Sumber: <https://shop.tate.org.uk/british-art-activity-book/15420.html>

e. Kuning

Warna kuning yang lebih lembut atau *soft* menciptakan suasana yang menenangkan. Warna kuning lembut membawa kedamaian, membantu tidur menjadi nyenyak. Meskipun kuning sering dianggap sebagai warna yang memberi energi. Menurut penelitian, kuning sebenarnya menempati urutan kedua setelah biru. Warna kuning dapat menciptakan suasana hangat dan nyaman, serta merangsang sistem saraf sehingga membantu relaksasi.



Gambar 2.9 *Yellow Color*

Sumber: <https://www.flipkart.com/3drose-db-119174-1-adorable-duck-familyin-soft-yellow-drawing-book-8-8-inch/p/itm3xkbr3fvq8gm>

6. *Texture*

Tekstur adalah karakteristik dari sentuhan suatu permukaan atau representasi dari permukaan. Dalam konteks seni, terdapat dua jenis tekstur: taktil dan visual. Tekstur taktil mengacu pada tekstur yang dapat diraba atau dirasakan secara langsung melalui sentuhan fisik. Sementara itu, tekstur visual adalah tekstur yang dapat diamati atau dilihat tetapi tidak dapat diraba secara fisik. (p.23)



Gambar 2.10 *Texture*

Sumber: <https://www.nytimes.com/2016/11/03/books/review/best-illustrated-books-of-2016.html>

2.1.2 Prinsip Desain

Menurut Landa (2011), dalam buku *Graphic Design Solutions 4th Edition*. Prinsip desain terdapat 6 jenis, yaitu:

2.1.2.1 Format

Format merupakan tepi luar atau batas suatu desain yang memiliki bervariasi. Format memiliki *white space*, dimana tepi masing-masing ditandai dan digambar elemen yang berhubungan dengan prinsip-prinsip desain.



Gambar 2.11 *Folding Styles*

Sumber: Landa (2011)

2.1.2.2 *Balance*

Balance merupakan keseimbangan yang diciptakan oleh objek visual atau desain yang ditempatkan secara merata di setiap sisi. Ketika sebuah desain seimbang, maka terlihat lebih mudah dinikmati oleh target audiens. Penggunaan unsur elemen balance tidak dapat digunakan sendiri, dan harus digabungkan dengan elemen lainnya. Elemen ini terbagi 3, simetris, asimetris dan radial. (p.25-26)



Gambar 2.12 *Balance*

Sumber: <https://www.pinterest.co.uk/pin/advertising--313211349084500774/>

2.1.2.3 *Visual Hierarchy*

Visual Hierarchy merupakan bagian terpenting dari komposisi desain. Karena merupakan elemen yang membawa audiens pada aliran informasi dalam suatu desain dengan menggunakan emphasis atau penekanan. Penekanan ini digunakan untuk menonjolkan elemen desain agar terlihat lebih menonjol dari elemen desain lainnya. Fungsinya untuk mengarahkan audiens untuk menentukan informasi mana yang paling penting dan sebaiknya dibaca terlebih dahulu. (p.28)



Gambar 2.13 *Visual Hierarchy*

Sumber: <https://dribbble.com/shots/23370033-Microbiologist>

2.1.2.4 *Rhythm*

Rhythm merupakan suatu proses pengulangan atau pengulangan objek desain sehingga menimbulkan gerakan atau ritme yang kemudian dapat menciptakan suatu desain yang menarik. *Rhythm* merupakan bagian dari elemen visual yang bertindak seperti musik. Dimana hal ini mampu membuat mata audiens berpindah ke berbagai tempat dengan urutan yang telah ditentukan. Banyak elemen pendukung ritme, seperti warna, tekstur, aksent, dan juga keseimbangan elemen desain suatu objek. (p.30)



Gambar 2.14 *Rhythm*

Sumber: <https://oitamart.com/products/rhythm-and-drawing-art-book>

2.1.2.5 *Unity*

Unity merupakan kesatuan antara suatu objek atau elemen desain dengan elemen lainnya. Sehingga tercipta kesatuan atau keselarasan antar elemen. Contohnya gesalt. Pada ornamen visual, beberapa benda dipadukan menjadi unsur visual baru yang mempunyai makna berbeda dan dapat menata pemikiran visual seseorang dengan menciptakan kesatuan komposisi. (p.31)

2.1.2.6 *Laws of Perceptual Organization*

Laws of Perceptual Organization terbagi menjadi 6 persepsi yaitu:

1. *Similarity*

Merupakan elemen yang memiliki karakteristik yang sama, kesamaan baik dalam warna, bentuk, arah dan tekstur.

2. *Proximity*

Merupakan elemen yang dapat berbagi kemiripan dalam bentuk, tekstur, warna, dan arah. Elemen yang berbeda cenderung terpisah dari elemen serupa.

3. *Continuity*

Merupakan elemen yang berdekatan satu sama lain, dalam spasial kedekatan, dianggap sebagai milik bersama.

4. *Closure*

Merupakan jalur atau koneksi visual yang dirasakan (aktual atau tersirat) antar bagian elemen yang muncul sebagai kelanjutan dari elemen sebelumnya dianggap terkait, menciptakan pergerakan.

5. *Common Fate*

Merupakan pikiran untuk menghubungkan elemen visual untuk menghasilkan bentuk yang lengkap, satuan, atau pola.

6. *Continuing Line*

Merupakan elemen yang dianggap sebagai satu kesatuan jika mereka bergerak dalam satu kesatuan arah.

2.1.3 *Typography*

Tipografi merupakan desain bentuk huruf dan penataannya dalam ruang dua dimensi (media cetak dan layar) serta dalam ruang dan waktu. (p.44)

2.1.3.1. Klasifikasi *Typeface*

Type berfungsi sebagai *display*, teks, dan elemen utama dari jenis huruf dan biasanya berukuran besar atau tebal. Jenis Teks biasanya membentuk isi utama konten yang ditulis dalam bentuk paragraf, kolom, atau keterangan. (p.44-48)

1. *Sans Serif*

Font yang ditandai dengan tidak adanya serif, diperkenalkan pada awal abad ke-19 garis tebal dan tipis, tanpa subkategori *font serif*.

2. *Slab Serif*

Font serif memiliki ciri serif lempengan berat, diperkenalkan pada awal abad, dengan subkategori Mesir dan Clarendon.

3. *Modern*

Font Serif yang dikembangkan pada akhir abad ke-18 dan awal abad ke-19, memiliki bentuk yang memiliki struktur lebih geometris, berbeda dengan *font* gaya lama, yang tetap serupa dengan bentuk bentuk yang dibuat dengan pena dengan ujung pahat dengan jenis huruf romawi paling simetris.

4. *Script*

Jenis huruf berdasarkan sampel manuskrip abad pertengahan dari abad ke-13 hingga abad ke-15, dikenal sebagai huruf hitam. memiliki ciri garis tebal dan huruf tebal dengan sedikit lekukan.

5. *Old Style*

Font romawi yang diperkenalkan pada akhir abad ke-15, sebagian besar berbentuk huruf lurus yang digambar dengan pena bermata lebar dan memiliki aksan miring.

6. *Trasitional*

Font serif yang berasal dari tahun abad ke-18, mewakili transisi dari *Old Style* ke *Modern*, memperlihatkan fitur desain Internasional.

7. *Gothic*

Jenis huruf yang paling mirip dengan tulisan tangan. Hurufnya sering dicetak miring dan sering digabungkan satu sama lain. Tipe tulisan dapat meniru bentuk yang ditulis dengan pena berujung pahat, pena fleksibel, pena berujung runcing, pensil, , atau pena kuas.

8. *Display*

Biasa digunakan pada judul dan judul dan akan lebih sulit dibaca daripada sebagai teks tipe, lebih rumit, dihias atau dibuat dengan tangan.

2.1.3.2. Prinsip *Typography*

Tipografi dapat dilihat melalui penglihatan, kemudian ditransmisikan ke otak untuk menciptakan pesan yang ingin disampaikan melalui tipografi (Rustan, 2011) mengatakan, bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih jenis huruf yang akan digunakan dalam sebuah desain.

1. *Readability*

Keterbacaan Keterbacaan merupakan faktor yang berhubungan dengan kemudahan membaca dengan jelas suatu teks. Hal ini bukan lagi hanya hurufnya saja melainkan keseluruhan teks yang tersusun dalam suatu *layout*. Teks yang mudah dibaca memiliki tingkat keterbacaan yang tinggi.

2. *Visibility*

Faktor ini mengacu pada huruf dan teks yang dapat dibaca dengan jelas dari jarak tertentu. Rendahnya

visibilitas dapat dihindari dengan mempertimbangkan situasi dan keadaan media serta memilih jenis *font* yang sesuai agar lebih mudah terbaca audiens.

3. *Legibility*

Hal ini berhubungan dengan bentuk dan desain huruf, sehingga memudahkan pembaca dalam mengenali dan membedakan satu huruf satu dengan huruf lainnya. *Font* yang digunakan tidak memiliki banyak hiasan dan memiliki faktor keterbacaan yang lebih baik. Selain itu, faktor kesehatan dan usia juga mempengaruhi kemampuan membaca pembaca, khususnya orang tua.

4. *Clarity*

Memberi kejelasan dengan kualitas huruf dan keseluruhan teks dapat dipahami dengan jelas. Kata dalam bahasa asing lebih sulit dipahami oleh pembaca, sehingga kata tersebut sengaja dicetak miring untuk menandakan bahwa kata tersebut dalam bahasa asing.

2.1.3.3. *Alignment*

Susunan pengaturan jenis teks atau perataan gaya. Istilah perataan di sini digunakan lebih spesifik untuk perataan secara lebih luas pada bab. (p.48)

1. *Right-aligned*

Teks rata pada margin kanan dan kasar pada margin kiri.

2. *Left-aligned*

Teks rata di margin kiri dan kasar di sisi kanan, dikenal sebagai perataan kiri atau perataan kiri/kanan tidak rata.

3. *Justified*

Teks rata kiri dan rata kanan.

4. *Centered*

Teks berpusat pada sumbu vertikal tengah imajiner.

5. *Asymmetrical*

Garis yang disusun untuk menciptakan keseimbangan asimetris, yang tidak sesuai dengan susunan berulang yang diidentifikasi.

2.1.3.4. *Spacing*

Terdapat 3 jenis spasi yang perlu diatur saat mendesain dengan tipografi yaitu spasi antar huruf (*letter spacing*), spasi antar kata (*word spacing*), dan spasi antara 2 baris (*line spacing*). Jarak akan meningkatkan pemahaman pembaca atau setidaknya memperkaya pengalaman audiens sehingga tidak sulit membaca. (p.57)

2.1.4 *Layout*

Layout merupakan tata letak organisasi visual dari jenis dan visual pada halaman cetak dan *digital* atau disebut penataan ruang. (p.130)

2.1.5 *Grid*

Grid merupakan panduan atau struktur modular dan komposisional dibuat atas vertikal dan horizontal yang membagi format menjadi kolom dan margin. (p.158)



Gambar 2.15 *Grid*

Sumber: <https://www.amazon.com/Grid-Modular-Production-Newspapers-Magazines/dp/047128923X?asin=047128923X&revisionId=&format=4&depth=1>

1. *Margins*

Penentuan batas dimulai dari margin, yaitu spasi di tepi kiri, kanan, atas, atau bawah halaman cetak atau *digital*. Pada dasarnya, dalam *grid* seperti pada permukaan apa pun, margin bertindak sebagai *frame* di sekitar konten visual dan tipografi, dan batas-batas halaman.

2. *Columns and Interval Columns*

Kolom merupakan tata letak vertikal yang digunakan untuk memuat teks dan gambar. Jumlah kolom bergantung pada konsep, tujuan, dan cara desainer menyajikan konten. Saat menggunakan beberapa kolom, kolom bisa memiliki lebar yang sama atau lebar berbeda.

a. *One Columns*

Grid ini hanya memiliki sedikit kolom atau hanya 1 kolom. Biasanya, kolom ini paling sering digunakan untuk mengerjakan esai dan laporan.



Gambar 2.16 *One Columns*

Sumber: <https://nz.pinterest.com/pin/267682771578096524/>

b. *Two Columns*

Grid ini bisa digunakan untuk teks panjang yang berlanjut ke sebelahnya tanpa berpindah ke halaman lain.



Gambar 2.17 Two Columns

Sumber: <https://www.bookdesignmadesimple.com/layout-grid-book-design/>

c. Three Columns

Grid ini memiliki banyak kolom sehingga lebih fleksibel dan diisi dengan teks yang lebih banyak dan mudah diatur.



Gambar 2.18 Three Columns

Sumber: <https://www.bookdesignmadesimple.com/layout-grid-book-design/>

3. Rows

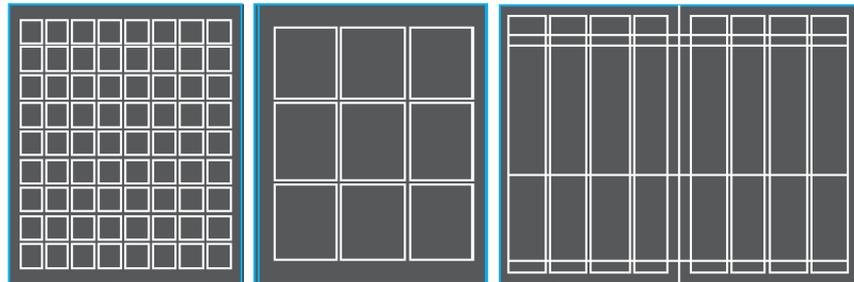
Merupakan baris yang mengatur tata letak pada *grid* yang sejajar dengan arah menyamping atau kebawah, baris ini dapat disesuaikan berdasarkan jumlah yang telah ditentukan.

4. *Flowlines*

Merupakan garis yang membentuk horizontal dalam *grid* dan membantu aliran visual. Ketika aliran diidentifikasi secara berkala, rangkaian unit spasial yang disebut modul dibuat.

5. *Modules*

Modul merupakan unit individual yang dibuat dari potongan kolom aliran vertikal dan horizontal. Modul *grid* biasanya berisi blok teks atau gambar.



Gambar 2.19 *Modules Grid*
Sumber: Landa (2011)

6. *Spatial Zones*

Zona spasial dibentuk dengan mengelompokkan grid modul untuk mengatur posisi elemen grafis yang berbeda. Area ruang dapat disediakan untuk teks, gambar, atau keduanya. Saat membuat zona spasial, perhatikan hubungan proporsional, posisi halaman (titik masuk) dan bobot gambar.

2.1.6 *Illustration*

Ilustrasi merupakan visual unik buatan tangan baik dalam bentuk cetakan, *digital*, atau teks lisan yang memperjelas, menyempurnakan, menerangi, atau mendemonstrasikan pesan teks. Ilustrasi merupakan gaya yang dapat diidentifikasi secara unik pada gambar bagi setiap individu. (p.111) Menurut Zeegen (2017), dalam buku *The Fundamentals in Illustrations*. Ilustrasi dibagi menjadi 7 jenis. (p.58-86)



Gambar 2.20 *Illustration*

Sumber: <https://www.myblankpaper.com/blog/2022/4/28/nty5x27r3iz3h667yhow6ev365epc>

1. *Editorial Illustration*

Ilustrasi ini dibuat mengekspresikan ide dari teks, dengan komposisi *flat* yang digambar dengan detail tekstur dan detail grafis. Gambar ini biasanya diambil berdasarkan fenomena atau perilaku manusia, hubungan dan psikologi, untuk menangkap pikiran dan emosi dengan cara yang menyenangkan dan menarik.



Gambar 2.21 *Göteborgs-Posten*

Sumber: <https://www.creativeboom.com/inspiration/10-fresh-illustrators-specialising-in-editorial-to-inspire/>

2. *Book Publishing*

Ilustrasi ini paling sering digunakan dalam buku cerita dan buku anak-anak. Terkadang ilustrasi ini juga dapat digunakan pada buku yang memiliki informasi seperti edukasi atau ensiklopedia untuk memberi gambaran pada

topik yang sedang dibahas sehingga lebih menarik untuk dibaca.



Gambar 2.22 *The Leaf Thief*

Sumber: <https://www.amazon.com/The-Leaf-Thief-PB/dp/1407191446>

3. *Fashion Illustration*

Ilustrasi ini biasa digunakan pada produk seperti pakaian, perhiasaan, aksesoris. Hal ini untuk menarik perhatian audiens untuk membeli suatu produk dengan ilustrasi yang sesuai dengan *style* dan *fashion* yang digunakan dalam sehari-hari, sehingga dapat lebih percaya diri.

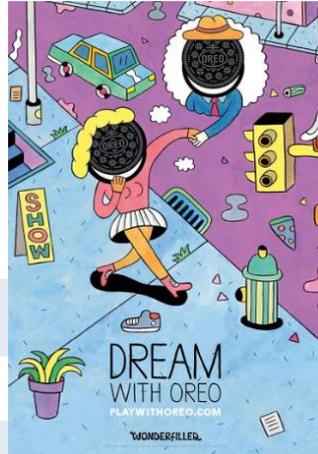


Gambar 2.23 *Fashion Bag*

Sumber: <https://www.threefleas.com/collections/vanwalk>

4. *Advertising Illustration*

Ilustrasi ini dibuat bersama desain grafis untuk kebutuhan dan kegiatan dalam mempromosikan suatu produk, barang dan jasa dalam bentuk visual. Bertujuan untuk menarik audiens dalam bentuk komunikasi secara tidak langsung.

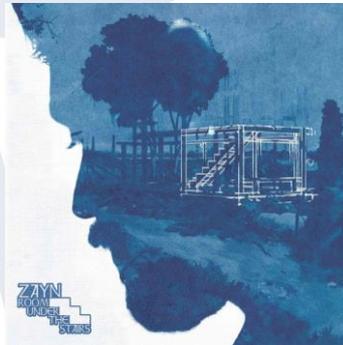


Gambar 2.24 *Dream with Oreo*

Sumber: <https://vault2211.wordpress.com/2015/04/13/adore-the-wonderful-illustrations-for-play-with-oreo/>

5. *Music Industry Illustration*

Ilustrasi ini biasa digunakan sebagai media promosi dalam dunia musik. Seperti foto pada *album*, *merchandise*, *poster*, *back-drop*, *music video* yang memiliki animasi didalamnya.



Gambar 2.25 *Room Under the Stairs Album*

Sumber: <https://musicstation.be/products/room-under-the-stairs-cd>

6. *Studio Collaboration*

Ilustrasi ini dibuat dengan melakukan kolaborasi *graphic designer* atau *illustrator* dengan perusahaan untuk membuat ilustrasi yang dapat digunakan pada produk, iklan, logo dan lainnya sebagai media promosi. Biasanya jika adanya kontrak pendapatan yang didapatkan

perusahaan akan diberikan berapa persen kepada *designer* selama masa penjualan.



Gambar 2.26 Silverqueen x Wonderful Indonesia

Sumber: <https://infobrand.id/di-balik-co-branding-silverqueen-dan-wonderful-indonesia.phtml>

7. *Self-Initiated Illustration*

Ilustrasi ini merupakan visual yang dibuat oleh ilustrator berdasarkan ide dan minat sendiri. Ilustrator memiliki kendali penuh atas karyanya dan dapat bereksperimen dengan berbagai teknik dari gaya atau *art style* sendiri.



Gambar 2.27 *Creatures of the Night*

Sumber: <https://penandoink.com/2013/10/29/creatures-of-the-night/>

2.1.7. *Digital Illustration*

Ilustrasi *digital* merupakan teknik menggambar yang menggunakan semua jenis alat *digital* untuk membuat gambar.

1. *Vector*

Teknik ilustrasi *digital* yang menggunakan sejumlah garis dan kurva untuk membuat sebuah ilustrasi. Gambar yang dibuat dengan

teknik ini sekilas terlihat seperti kartun, namun jika dicermati secara detail mungkin mirip dengan aslinya.



Gambar 2.28 Alice in Wonderland
Sumber: <https://graphicmama.com/blog/feed/>

2. Digital Painting

Teknik melukis *digital* dengan melakukan pemindahan sketsa atau gambar secara manual ke komputer, dimulai dari proses pembuatan sketsa dan dilanjutkan ke *greyscale*, kemudian menggambar dan mewarnai hingga tahap *editing*.



Gambar 2.29 The Greatest Adventure
Sumber: <https://tonypiedra.com/blog/2018/9/9/digital-painting-how-i-made-the-art-in-the-greatest-adventure>

3. Surrealism

Surrealisme merupakan gambar yang menunjukkan kebebasan berkreasi di luar batas logika. Penuh imajinasi dan fantasi, distorsi bentuk abstrak atau realistik.



Gambar 2.30 *Moody*

Sumber: <https://www.artstation.com/artwork/6a2a06>

4. *Realism*

Realisme merupakan gambar atau ilustrasi yang dibuat dengan anatomi dan proporsi realistis sehingga menyerupai dan identik dengan aslinya.



Gambar 2.31 *Il Dono Di Marta*

Sumber: <https://www.behance.net/gallery/107905631/Il-dono-di-marta>

2.2 Media Informasi

Menurut Katz (2016), dalam buku *The Media Handbook 6th Edition*. Menjelaskan bahwa media merupakan suatu alat informasi untuk menyampaikan pesan atau gagasan yang digunakan oleh desainer, media ini ditujukan kepada

sasaran audience tentang suatu pesan tertentu, pikiran dan ide yang ingin desainer sampaikan. Media menjadi peran yang sangat penting dalam kehidupan sebagai dukungan komunikasi untuk memenuhi dua kebutuhan dasar informasi dan hiburan. (p.2)

2.2.1 Elemen Pesan

Menurut Turow (2009), dalam buku *Media Today: An Introduction Mass Communication 3rd Edition*. Media informasi memiliki beragam jenis yang berbeda tetapi memiliki keutamaan yang sama untuk memberi pesan atau komunikasi. Terdapat 7 elemen utama dalam media informasi yaitu (p.9-12):

1. *Source*

Source atau sumber merupakan pesan yang didapatkan dari orang pertama dan diberikan kepada orang lain. Sumber ini juga bisa berasal dari satu orang atau lebih.

2. *Encoding*

Encoding merupakan proses yang berasal dari sumber, dimana ia sudah menerjemahkan pemikiran dan gagasannya sehingga mudah dipahami oleh indra manusia, terutama penglihatan dan pendengaran, tetapi dapat juga mencakup penciuman, rasa, dan sentuhan.

3. *Transmitting*

Transmitting atau *transmitter* merupakan gerakan tubuh dan nada/intonasi untuk mengirimkan pesan. Selain itu transmitter dapat mengirim pesan melalui telepon atau media perantara lain.

4. *Channel*

Channel merupakan semua komunikasi yang dilakukan mulai dari mediasi maupun tidak, semuanya melewati saluran. *Channel* merupakan jalur yang digunakan *transmitter* untuk menyampaikan seluruh karakteristik pesan yang melibatkan penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sentuhan.

5. *Decoding*

Sebelum receiver dapat mendengar dan memahami dari pesan *source*, pesan yang dikirim harus diubah sehingga dapat dianggap bermakna oleh otak. Untuk mencapai hal ini, *Decoding* merupakan cara berbeda dengan *encoding*, karena melalui proses receiver yang menerjemahkan pemikiran dan ide *source* menjadi masuk akal.

6. *Receivers*

Receiver merupakan orang atau organisasi yang mendapatkan pesan. Pesan terkadang diterima dari *source* kemudian sampai ke *receiver* lain bukan yang dituju. Walaupun pesan bukan *receiver* yang dituju atau orang lain, komunikasi dapat tetap berlangsung.

7. *Feedback*

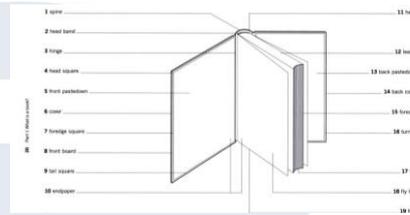
Feedback dapat terjadi ketika *receiver* memberi respon pesan yang didapatkan dengan apa yang pengirim anggap sebagai pesan. terkadang pengirim tidak selalu mendapatkan *feedback* dengan cepat, terutama percakapan komunikasi secara pribadi.

2.2.2 Buku

Menurut Haslam (2006), dalam buku *Book Design*. Buku merupakan suatu wadah portabel yang terdiri dari halaman yang dicetak dan dijilid, yang mempunyai efek menyimpan, memberikan informasi, menggambarkan dan mentransmisikan pengetahuan kepada pembaca melewati ruang dan waktu. Buku merupakan salah satu media yang telah ada sejak lama dan mempunyai peranan yang sangat besar dalam sejarah perkembangan dunia. Meski teknologi *digital* sudah maju pesat, Haslam meyakini teknologi *digital* masih belum mampu menggantikan buku. Karena membaca di layar komputer *digital* tidak nyaman membaca langsung dari buku yang ada di tangan. (p.9)

2.2.2.1. Anatomi Buku

Buku terdiri dari gabungan komponen-komponen yang digunakan pada percetakan. Komponen buku dibagi menjadi 3 bagian yaitu sampul buku, halaman buku dan *grid*. (p.20-21)



Gambar 2.32 Anatomi Buku
Sumber: Haslam (2006)

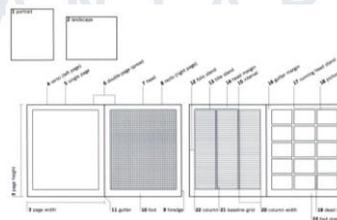
1. Sampul Buku

- a. **Spine:** punggung buku yang mengikat buku.
- b. **Head Band:** bagian pita benang yang melindungi penjilidan.
- c. **Hinge:** lipatan pada *endpaper* di antara *pastedown* dan *fly leaf*.
- d. **Head Square:** bagian pelindung pada bagian atas buku pinggiran, biasanya lebih panjang dibanding isi buku.
- e. **Front Pastedown:** *endpaper* pada bagian depan buku sebagai penghubung *cover* dan isi buku depan.
- f. **Cover:** bagian pelindung luar buku bagian depan, berisi judul, nama penulis, nama penghantar, nama penerbit dan logo.
- g. **Foredge Square:** ruang sisa bagian *foredge* yang berasal dari *cover* dan lebih besar dari lembar isi buku.
- h. **Front Board:** papan yang digunakan sebagai pendukung *cover*.

- i. **Tail Square:** bagian bawah buku yang lebih besar dari isi buku yang berasal dari *cover*.
- j. **Endpaper:** kertas tipis yang menutupi dan menyambungkan *cover board* dengan isi buku.
- k. **Head:** bagian atas buku.
- l. **Leaves:** isi dari buku.
- m. **Back Pastedown:** *endpaper* bagian depan yang berfungsi sebagai *cover* depan dengan isi buku depan.
- n. **Back Cover:** pelindung luar buku bagian belakang, berisi judul, sinopsis, biografi penulis, ISBN (*International Standard Book Number*), barcode dan alamat terbit.
- o. **Foreedge:** tepi buku bagian depan.
- p. **Turn In:** kertas sampul luar yang dilipat ke dalam dan ditutup dengan *endpaper*.
- q. **Tail:** kertas sampul luar yang dilipat ke dalam dan ditutup dengan *endpaper*.
- r. **Fly Leaf:** lembar sebaliknya yang menempel dengan *endpaper*.
- s. **Foot:** bagian bawah halaman.

2.2.2.2. Komponen Buku

Buku terdiri dari gabungan komponen-komponen yang digunakan pada percetakan. Komponen buku dibagi menjadi 3 bagian yaitu sampul buku, halaman buku dan *grid*. (p.20-21)



Gambar 2.33 Komponen Buku
Sumber: Haslam (2006)

1. *The Page*

- a. *Potrait*: ukuran format halaman lebih tinggi dan besar dibanding lebar.
- b. *Landscape*: ukuran format halaman lebih lebar dan besar dibanding tinggi.
- c. *Page height and width*: panjang dan lebar buku.
- d. *Verso*: bagian kiri sisi buku.
- e. *Single page*: lembaran kertas bagian kiri dan kanan buku.
- f. *Double page spread*: dua halaman melewati *gutter* dan didesain seakan akan satu halaman.
- g. *Head*: bagian atas buku.
- h. *Recto*: bagian kanan sisi buku.
- i. *Foredge*: bagian sudut depan buku.
- j. *Foot*: bagian bawah buku.
- k. *Gutter*: batas bagian tengah antara dua halaman.

2. *The Grid*

- a. *Folio stand*: batas garis letak penulisan halaman.
- b. *Little stand*: batas judul.
- c. *Head margin*: batas atas bagian halaman.
- d. *Interval/column gutter*: jarak antar kolom.
- e. *Gutter margin/binding margin*: batas bagian dalam halaman.
- f. *Running head stand*: garis bagian atas halaman untuk peletakan posisi *grid*.
- g. *Picture unit*: bagian gambar.
- h. *Dead line*: jarak antara gambar dan tulisan.
- i. *Column width/measure*: batas lebar dari kolom.
- j. *Baseline*: garis letak penulisan teks.
- k. *Column*: ruang kotak pada *grid*.

1. *Foot margin*: bagian bawah halaman.

2.2.2.3. Format Buku

Menurut Haslam (2006), Format buku ditentukan oleh tinggi dan lebar halaman. Format buku terbagi menjadi 3 yaitu *Potrait*, *Landscape* dan *Square*. (p.30)

2.2.2.4. Layout Buku

Menurut Haslam (2006), Pembuatan *layout* dalam buku terdiri oleh 2 aspek yaitu:

1. *Text Driven Books*

Merupakan buku yang digerakkan oleh teks, dimana penggunaan teks menjadi fokus utama pada buku. *Layout* ini lebih banyak menggunakan teks dibanding gambar.

2. *Image Driven Books*

Merupakan buku digerakkan oleh visual, dimana penggunaan gambar menjadi fokus utama pada buku. Haslam (2006) mengatakan bahwa kompleksitas penyebaran dan urutan pembacaannya lebih ditentukan oleh tata letak perancangan dibandingkan penyebaran berbasis teks. Halaman berbasis teks dibuat untuk dibaca secara normal, halaman berbasis gambar dirancang untuk "dilihat". Dalam *layout* ini, teks juga dapat menjadi elemen visual sehingga menciptakan keseimbangan dengan gambar.

2.3 Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setiap orang, dan proses penting bagi manusia dalam pemulihan tubuh. Gaya hidup dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tidur bukan berarti otak dalam keadaan tidak aktif sama sekali. Meskipun kurang menyadari dunia di sekitar, tubuh masih

memiliki banyak aktivitas otak yang terdeteksi. Saat tertidur, tubuh memberikan respon yang lebih tenang terhadap sekitar dan mengalami penurunan kesadaran sementara (Lopez, 2011).

2.3.1 Regulasi Jam Tidur

Regulasi jam tidur merupakan pengaturan alami seluruh sistem kehidupan fisik dan mental terjadi pada fase tidur. Termasuk ritme alami yang beroperasi 24 jam sehari, khususnya sistem jam biologis yang sering disebut dengan “Syrcardian rhythm” atau sebuah jam otomatis dalam tubuh, jika terjadi disregulasi maka akan mengalami gangguan tidur atau dikenal juga dengan insomnia (Mualimin, 2023). Secara fisik, tidur yang cukup membantu pemulihan tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mengatur berbagai fungsi biologis penting. Secara mental, tidur yang cukup sangat berperan dalam konsolidasi memori, pengaturan suasana hati, dan fungsi kognitif yang optimal. Selain itu, regulasi jam tidur juga memiliki implikasi pada produktivitas sehari-hari, keselamatan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

2.3.2 Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga tidak mempunyai perasaan lelah, mudah terbangun dan gelisah, lesu dan lesu, mata menjadi hitam, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, hilang konsentrasi, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Yudhanti, 2014). Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang mewakili kemampuan individu untuk mendapatkan tidur dan istirahat yang cukup sesuai dengan kebutuhannya (Hidayat, 2006, Wulantari, 2019).

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu, faktor fisik, mental, dan juga lingkungan dapat mengubah kualitas atau istirahat (Putri, 2016).

1. Gaya Hidup

Gaya hidup atau kebiasaan sehari-hari dapat mempengaruhi kebiasaan tidur. Dimana semakin tinggi gaya hidup maka semakin mempengaruhi kualitas tidur. Karena setiap individu harus beradaptasi dengan perubahan jadwal dan tidur.

2. Pola Tidur

Menurut studi yang dikutip dari laman Halodoc yang berjudul "Kenali Pola Tidur yang Baik untuk Kesehatan", diakses pada 23 Februari 2024, dilakukan oleh *American College of Cardiology*, ditemukan bahwa kebiasaan tidur yang kurang baik dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 8%. Penelitian ini melibatkan analisis terhadap kebiasaan tidur dari 172.000 peserta selama periode 2013-2018. Setelah empat tahun penelitian, peneliti membandingkan skor tidur peserta dengan data indeks kematian untuk mengetahui dampak kebiasaan tidur terhadap risiko kematian dini akibat penyakit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kebiasaan tidur yang baik cenderung memiliki risiko kematian yang lebih rendah dan juga risiko yang lebih rendah terhadap penyakit jantung dan kanker. Data menunjukkan bahwa kebiasaan tidur yang baik dapat menurunkan risiko kematian sebesar 30%, risiko terkena penyakit kardiovaskular sebesar 21%, risiko kematian akibat kanker sebesar 19%, dan risiko kematian akibat penyakit selain kanker dan penyakit jantung sebesar 40%.

3. Stres Emosional

Stres emosional membuat orang tegang dan seringkali menimbulkan ketidakpuasan ketika tidak bisa istirahat. Stres juga dapat menyebabkan seseorang berusaha istirahat atau istirahat terlalu lama. Tekanan yang tiada henti menyebabkan

kecenderungan kurang istirahat. Orang dewasa yang lebih tua dan orang dengan masalah *mood* depresi mengalami tidur tertunda, tahap awal tidur REM, kewaspadaan, periode istirahat berkepanjangan, perasaan istirahat yang tidak menyenangkan dan pembaruan awal.

4. Obat obatan

Beberapa obat dapat membantu atau menyebabkan masalah tidur. Diuretik dapat berisiko mengalami insomnia, atau antidepresan dan narkotika dapat menekan REM. Obat yang paling umum adalah kafein yang terdapat pada minuman kopi atau teh. Kafein dapat menyebabkan kesulitan tidur karena meningkatnya saraf simpatis.

5. Makanan dan Minuman

Makan di malam hari seringkali menyebabkan naiknya asam lambung yang mengganggu istirahat. Kafein, minuman beralkohol, dan nikotin yang dikonsumsi di malam hari dapat menyebabkan masalah tidur. kopi, teh, soda dan coklat mengandung kafein dan *xanthenes* yang menyebabkan kecemasan.

6. Lingkungan

Lingkungan tempat seseorang tidur mempengaruhi kemampuannya untuk tertidur dan tetap tertidur. Faktor lingkungan dapat mendukung sekaligus menghambat proses tidur. Lingkungan yang tidak nyaman seperti suhu yang tidak nyaman, penggunaan warna atau cahaya lampu, aroma ruangan, warna pada kamar atau tempat tidur yang tidak memadai atau berkualitas buruk dapat mempengaruhi tidur seseorang.

2.3.4 Manfaat Tidur Berkualitas

Berikut beberapa Manfaat tidur cukup dan berkualitas bagi kesehatan otak dan tubuh yaitu:

1. Meningkatkan Daya Ingat

Saat tertidur, dapat membantu memperkuat dalam mengingat sesuatu dengan lebih detail. Istirahat dan tidur yang cukup, dapat meningkatkan konsentrasi, menerima informasi baru dan otak memiliki cukup waktu untuk mengingat semuanya dengan baik dalam memproses memori.

2. Mengurangi Risiko Penyakit

Kurang istirahat atau tidur dapat menimbulkan dampak kesehatan yang berkaitan dengan metabolisme tubuh, yaitu obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi sampai serangan jantung. Dimana tidur dan istirahat yang cukup juga bermanfaat dalam menjaga berat badan ideal. Dapat mengontrol kadar gula darah dan tubuh melepaskan hormon yang membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Mempercepat Pemulihan Tubuh

Saat sakit, tubuh membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih. Tidur yang cukup membantu pemulihan dengan memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menyediakan energi yang dibutuhkan untuk melawan infeksi dan tubuh bisa fokus pada pemulihan dan mempersingkat durasi sakit.

4. Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Tidur cukup juga berperan dalam meningkatkan stamina dan kekebalan tubuh. Jika imunitas kuat, tubuh mampu melawan infeksi dan bakteri secara maksimal, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Selain itu, tidur juga merupakan waktu

yang ideal bagi tubuh untuk memperbaiki berbagai kerusakan jaringan dalam tubuh selama beraktivitas diluar rumah.

2.3.5 Fase Tidur

Dikutip melalui laman Halodoc, berjudul “Ini 4 fase tidur yang dialami sehari-hari.” Diakses pada 23 Februari 2024. Terdapat 4 fase tidur yang dialami yaitu (Handayani, 2019):

1. Tahap 1 NREM: Tidur Ayam

Tahap pertama tidur adalah tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*). Tahap ini disebut tidur ringan atau *light sleep*. Tahap ini mental dan fisik berada diantara realitas dan alam bawah sadar. Selama tahap ini, tubuh masih setengah sadar dan otak menghasilkan gelombang beta yang kecil dan cepat. Pada tahap tidur ini, mata sudah tertutup tetapi masih dapat dibangunkan atau dibangunkan dengan mudah. Gerakan mata pada tahap tidur ini sangat lambat, begitu pula aktivitas otot.

2. Tahap 2 NREM: Tidur Menuju Nyenyak

Pada tahap kedua, detak jantung dan pernapasan menjadi melambat, teratur, suhu tubuh mulai menurun dan tubuh menjadi kurang sadar akan lingkungan sekitar. Saat memasuki tahap ini, gerakan mata akan berhenti dan gelombang otak akan melambat, disertai gelombang cepat sesekali yang disebut spindel tidur.

3. Tahap 3 NREM: Tidur Nyenyak

Tahap ketiga merupakan tahap tidur nyenyak yang ditandai dengan keluarnya gelombang delta di otak. Saat memasuki tahap ini, responsif tubuh berkurang, suara yang didengar di sekitar tidak merespons dan tidak ada gerakan mata atau aktivitas otot selama tahap ini. Pada tahap ini, tubuh mulai memperbaiki dan menumbuhkan jaringan, memperkuat tulang dan otot, meningkatkan suplai darah ke otot, serta

meningkatkan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Selain itu, energi dan hormon pertumbuhan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan juga akan dipulihkan selama tahap ini.

4. Tahap 4 REM: Mimpi

Tahap terakhir merupakan tidur gerakan mata cepat (REM), atau disebut tidur mimpi. Memasuki tahap ini, nafas menjadi lebih cepat dan tidak teratur. Selain itu, mata juga akan bergerak cepat ke segala arah, aktivitas otak, detak jantung, tekanan darah dan kemampuan ereksi pada pria juga meningkat. Tidur tahap ini disebut paradoks tidur, karena ketika otak dan sistem tubuh lainnya aktif, otot menjadi lebih rileks. Mimpi sering terjadi pada tahap tidur ini, akibat peningkatan aktivitas otak dan kelumpuhan otot sementara. Tahap pertama tidur REM terjadi sekitar 70 hingga 90 menit setelah tertidur. Setelah 10 menit tidur REM, siklusnya biasanya kembali ke tidur NREM. Biasanya, tahapan tidur REM terjadi setelah 70-90 menit. setelah 10 menit kembali menjadi tidur NREM.

2.3.6 Kebutuhan Tidur Dewasa

Menurut informasi yang dikutip dari laman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, berjudul "Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh," yang diakses pada tanggal 23 Februari 2024, kebutuhan tidur yang mencukupi dapat membuat fungsi tubuh seseorang berjalan dengan baik, membantu mencegah penyakit seperti stres, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui berapa lama waktu tidur yang diperlukan sesuai dengan usia agar bisa mendapatkan tidur yang sehat. Menurut rekomendasi, kebutuhan waktu tidur bagi orang dewasa berusia 18-40 tahun adalah sekitar 7-8 jam setiap hari.

2.3.7 Gangguan Tidur

Menurut *American Psychiatric Association* (2013), dalam buku "*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*" edisi ke-5, insomnia didefinisikan sebagai gangguan dengan "keluhan utama berupa ketidakpuasan terhadap kuantitas atau kualitas tidur," yang melibatkan kesulitan untuk tertidur, mempertahankan tidur, dan bangun terlalu dini. Gejala tersebut terdapat insomnia, narkolepsi, hipersomnia, pernapasan, ritme sirkadian, gangguan tidur NREM, mimpi buruk, kelainan gerak, kondisi medis dan gangguan tidur akibat zat. (p.362)

1. Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan diri untuk tidur atau dalam keadaan kewaspadaan yang tidak normal. Kondisi ini merupakan gangguan tidur yang paling umum.

2. Hipersomnia

Hipersomnia merupakan kondisi tidur terlalu banyak atau keinginan tidur berlebihan. Kondisi ini disebabkan oleh kerusakan pada dasar ventrikel ketiga, tumor otak, ensefalitis, bronkitis kronis, penyakit otot dan juga terjadi pada kelainan endokrin seperti *myxedema* dan diabetes insipidus.

3. Narkolepsi

Narkolepsi merupakan rasa kantuk yang tiba-tiba dan tidak terkendali pada siang hari. Hal ini menyebabkan penderita halusinasi, kelemahan otot, terjatuh dan kecelakaan pada orang dewasa.

4. Sleep Apnea

Sleep Apnea merupakan kondisi pernapasan yang berhenti secara tiba-tiba dan terjadi berkali-kali saat tidur. *Sleep Apnea* disebabkan oleh penurunan rangsangan pada pusat pernapasan, terhentinya gerakan diafragma, penyumbatan

saluran napas, atau kombinasi dari semua faktor tersebut. Ciri-ciri umum dari sindrom ini antara lain mendengkur keras, gerakan gelisah, susah tidur di malam hari, mengantuk di siang hari, sakit kepala di pagi hari, dan kelelahan.

5. Mimpi Buruk

Mimpi buruk merupakan keadaan tidur yang ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan atau mimpi yang menakutkan. Ketidaknyamanan diri dengan tekanan kuat pada perut atau dada atau gerakan tubuh yang tidak terkontrol. Mimpi buruk juga terjadi karena pola makan yang buruk, gangguan pencernaan atau gangguan saraf.

6. Somnambulisme

Somnambulisme atau *sleepwalking* merupakan kondisi bangun dari tempat tidur dan berjalan-jalan sambil tidur. Kondisi ini muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari sekadar duduk diam hingga berjalan-jalan dengan mata terbuka yang berlangsung dari beberapa menit hingga setengah jam.

7. Restless Leg Syndrome

Merupakan kondisi kaki gelisah dimana terdapat adanya dorongan atau gerakan yang tidak bisa dikontrol ketika tidur. Hal ini biasanya terjadi saat tidur di malam hari.

8. Periodic Limb Movement

Merupakan gangguan gerakan yang terjadi setelah tertidur. Gangguan ini ditandai dengan gerakan tiba-tiba dan tersentak-sentak pada lengan atau kaki, termasuk menggemeretakkan gigi dan kepala gemetar.

2.4 Dewasa

Orang dewasa adalah ketika seseorang telah menyelesaikan proses pendewasaannya dan siap menerima tempatnya dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Dewasa adalah ketika perubahan fisik dan psikologis mengalami penurunan reproduktif (Hurlock, 1996), masa dewasa dibagi menjadi 3 yaitu dewasa awal, dewasa pertengahan dan dewasa lanjut.

1. Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Transisi dari ketergantungan menuju kemandirian ekonomi, kebebasan menentukan nasib sendiri dan visi masa depan yang lebih realistis. Istilah yang ini digunakan untuk menyebut masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Rentang usia ini adalah 18 sampai 40 tahun, tahap ini ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2011).

2. Dewasa Pertengahan

Pada tahap ini seseorang mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, Individu yang tergolong kelompok dewasa pertama adalah mereka yang berusia antara 40 dan 60 tahun, sudah memiliki tanggung jawab yang semakin besar dan sudah dapat menyesuaikan diri.

3. Dewasa Lanjut

Dewasa lanjut ini merupakan tahap akhir dari dewasa, dimana usia ini sudah mencapai 60-65 tahun keatas. Usia ini, sudah menjalani masa masa tenang seperti pensiun, pelepasan tanggung jawab karena anaknya sudah dewasa dan sedikit melakukan interaksi atau berhubungan dengan masyarakat sekitar. Hal ini dikarenakan kebanyakan dari mereka lebih banyak atau lebih senang menghabiskan waktu sendiri dan beristirahat.